

# Köfte med bulgursalat

Tilberedningstid  
**30 min**

Antal personer  
**3 personer**

Forfatter  
**Anna's Favoritter**

## Ingredienser

### Köfte

- 400g hakket oksekød
- En håndfuld persille
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 1 tsk. spidskommen, paprika, chili
- Salt og peber
- 1 æg

### Salat

- 100g spinat
- 2 dåse kikærter
- 2dl Bulgur
- En håndfuld persille
- 2 æbler
- Olie/smør til stegning
- Hør- og sesamfrø



### Miso dressing

- 1 spsk. Miso
- 1 spsk. æblecider eddike
- Saften fra 1 citron
- 1 spsk. honning eller sirup
- 1 tsk. paprika
- Salt og peber
- 1 spsk. olivenolie

## Fremgangsmåde

Tænd ovnen på 180°C (varm luft)

### Köfte

Hak løg og persille fint og kom det i en skål.

Bland herefter kød, presset hvidløg, krydderier og æg sammen med læg og persille.

Bland det sammen til du har en ensartet fars som hænger godt sammen.

Kom det på køl i minimum 30 min, mens ovnen varmer.

### Salat og dressing

Kog bulgur i forholdet 1:2 mellem bulgur og vand.

Skyl kikærterne i en si og rist dem af på panden i olie eller smør med lidt salt.

Hak persille fint og skær æbler og spinat ud i små mundrette størrelser.

Bland alle ingredienser sammen til misodressing i en lille skål.

Saml alle ingredienserne til salaten i en stor skål og vend dressingens rund i salaten

Tag kødfarsen til köften fra køl og form små aflange tykke pølser og kom dem på et spyd.

Fordel spydene på en bradepande.

Bag köften i 15-20 min. i ovnen.